

1. Методика діагностики комунікативної установки В.В. Бойко // Практическая психодіагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С.297-303.

2. Методика діагностики соціально-психологічних установок личности в мотиваційно-потребностной сфері О.Ф.Потемкиной // Практическая психодіагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С. 641-648.

3. Метц К. Воображаемое означающее. Психологический анализ и кино / Метц К. – СПб.: Изд-во Европейского ун-та, 2010. – 336 с.

4. Насилие и жестокость – товар. Интервью адвоката Л. Павловой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.r-komitet.ru/media/rights/rentv/>

razdel/15072005

5. Родители против "Симпсонов" и "Гриффинов" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.r-komitet.ru/media/rights/rentv>

6. Смыков И.А. Исковое заявление [Электронный ресурс] / Смыков И.А. – Режим доступа: http://www.r-komitet.ru/smi/isk_REN-TV.htm

7. Темный рыцарь. Возрождение легенды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Тёмный_рыцарь:_Возрождение_легенды

8. Яновский М.И. О возможности интерпретации "эффекта Узнадзе" с позиции теории поля // Тезисы доповідей Міжнародної науково-практичної конференції "Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука" (19-20 жовтня 2012 року). – Харків: ХНПУ, 2012. – С.301-302.

Подано до редакції 11.02.13

УДК 159.99

А. С. Яроцька

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСОБИСТОСТІ У СПІВЗАЛЕЖНИХ СТОСУНКАХ В ПАРИ

Статтю присвячено проблемі психологічних меж особистості у співзалежних стосунках у парі. Надано коротке визначення феномена психологічних меж особистості, їх видів та функцій. Наведено короткий теоретичний та практичний аналіз залежності диференціації психологічних меж особистості від реального та ідеального образу себе і партнера. Проблема співзалежних відносин досліджена з боку взаємодії психологічних меж особистості та диференціації Я кожного з партнерів.

Ключові слова: співзалежність, контрзалежність, психологічні межі особистості, диференціація Я.

Сучасні дослідження в галузі сімейної психотерапії, аддиктивної психології, теорії розвитку дозволили визначити суть міжособистісних конфліктів у парі під іншим кутом зору. Причиною розвитку дисфункціональних стосунків виявилось явище, назване "співзалежністю". У зв'язку з широкою поширеністю цього явища, важливість подальшого дослідження аспектів даної проблеми цілком очевидна.

Психологічні межі особистості - власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Дослідники проблеми співзалежності стверджують (Беррі і Дженні Уайнхольд, С. Даулінг, С.Д. Москоленко, Є.В. Смел'янова, Т.В. Румянцева), що більшість співзалежних особистостей слабо усвідомлюють свої психологічні межі і практично не мають навичок у їх визначенні та захисту. В основі виявленої проблематики лежить недостатня диференціація "образу Я", адже співзалежні особи не мають чітких уявлень про власні бажання, потреби і почуття, тому можливість адекватного їх вираження і реалізації в парі ускладнені.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості міжособистісної взаємодії в співзалежних стосунках у парі.

Предмет дослідження: психологічні особливості

меж особистості в співзалежних стосунках у парі.

Мета дослідження полягає в дослідженні психологічних особливостей меж особистості в співзалежних стосунках у парі.

Гіпотеза дослідження. В основу нашого дослідження було покладено гіпотезу про те, що в співзалежних стосунках у парі образ себе і партнера реальний та ідеальний суттєво відрізняється в змістовному плані.

Методи дослідження:

Опитувальник Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд "Виявлення співзалежних моделей"; опитувальник Б. Уайнхольд, Дж. Уайнхольд "Виявлення контрзалежних моделей"; ДМО Т. Лірі.

Експериментальна база дослідження включала в себе вибірку з 20 молодих пар, засновану на критерії тривалості взаємин (від 3-5 років). Дослідження проводилося в індивідуальному порядку серед простих громадян. У ході дослідження вибірку було умовно поділено на 2 підгрупи згідно з наявністю хоча б в одного партнера співзалежних або контрзалежних моделей взаємодії (1 підгрупа-17 пар) і відсутністю співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії у обох партнерів (2 підгрупа-3 пари).

Виховання у дисфункціональній сім'ї формує

психологічні особливості, які складають ґрунт співзалежності. Сучасні автори підкреслюють значення безумовної любові і прийняття у вихованні гармонійної особистості дитини, тому саме брак справжньої батьківської любові, особливо в ранньому дитинстві в період формування базової довіри, сприяє появі "емоційного голоду". У дорослому віці така особистість буде прагнути задовольнити нестачу любові або в значущих близьких стосунках, посягаючи на автономію іншого, або встаючи на шлях алкогольної, тютюнової, наркотичної і будь-яких інших видів залежностей, які приносять почуття щастя, але лише на короткий час. [1] Співзалежність – це порушення особистості, пов'язане з необхідністю надмірного контролю ситуації, щоб уникнути несприятливих наслідків; неухвагу до своїх власних потреб; порушення меж у сфері інтимних і духовних взаємин; злиття всіх інтересів з дисфункціональною особою. [5] Згідно з дослідженнями Є.В. Смельянової, співзалежність - це, насамперед, емоційна залежність однієї людини від значущої для нього іншої. Будь-які важливі стосунки призводять до певної емоційної співзалежності, оскільки, впускаючи у своє життя близьких людей, ми обов'язково реагуємо на їхній емоційний стан, так чи інакше, пристосовуємося до їхніх способу життя, смаків, звичок, потреб. Співзалежна людина перестає відрізняти власні потреби і цілі від цілей і потреб коханого. У неї немає власного розвитку: її думки, почуття, вчинки, способи взаємодії і рішення рухаються замкненим колом, циклічно і невідворотно повертаючи її до повторення однакових помилок, проблем і невдач" [4].

У дослідженні проблематики співзалежних стосунків на сучасному етапі найбільш успішною є школа співзалежних стосунків. Авторами цього підходу запропоновано не тільки чітке пояснення феномена співзалежності, але і достатньо аргументоване обґрунтування його виникнення. Співзалежність визначається як психологічний розлад, причиною якого є незавершеність стадії встановлення психологічної автономії - однієї з найбільш важливих стадій розвитку в ранньому дитинстві. [8] Неадекватне завершення або фіксація на стадіях симбіозу та автономії призводить до формування співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії, рис особистості і певним способом побудови особистісних меж.

Основною рисою в описі особистості із співзалежними або контрзалежними моделями взаємодії є недостатня диференціація Я від особистості значущого іншого. На думку Уайнхольд Б. і Уайнхольд Дж. психологічні межі особистості – це структура, яка не дозволяє людям утручатися у простір один одного; подібно до межі, вони допомагають визначити свій простір та простір іншого [7]. В.Д. Москаленко відзначає, що внутрішні, невидимі межі покликані захищати думки, почуття, поведінку. Усвідомлення власних внутрішніх меж особистістю дозволяє утримуватися від того, щоб вважати себе відповідальними за чийсь думки, почуття і поведінку" [6].

Українські психологи Є.В. Григор'єва і А.В. Драпака пропонують наступне визначення психологічних меж особистості: "психологічні межі особистості - це психологічне утворення, що виникає в результаті взаємодії або встановлення паритетних стосунків між прагненням зберегти спонтанність і автентичність та необхідністю соціальної адаптації. Маються на меті два завдання особистісних меж: збереження самості у незмінному вигляді як запоруки збереження гармонійної особистості та досягнення стану особистого щастя і встановлення контактів з навколишнім світом. Міра переживання "свого" і "чужого" визначає здатність особистості до діалогу й спільної творчості в будь-яких сферах життєдіяльності" [3]. Автори, які досліджують співзалежність і проблему особистісних меж виділяють наступні види психологічних меж: фізичні, емоційні, ментальні, духовні [7]. Психологічні межі функціонують, відокремлюючи ті особистісні смисли, що належать суб'єкту, від тих, що належать іншим. Так, психологічні межі є захистом психологічного простору, а також умовою адаптивності, і налагодження адекватних міжособистісних зв'язків на основі прихильності, близькості і поваги.

Диференціація Я, згідно думки багатьох дослідників, попереджує і сприяє встановленню зрілих психологічних меж у процесі спілкування. Недостатня диференціація Я не дозволяє особистості із контрзалежними або співзалежними моделями взаємодії скласти адекватний несуперечливий образ себе і відповідно з ним успішно взаємодіяти з партнером у стосунках. Неясність внутрішніх психологічних меж особистості призводить до нездатності визначати свої бажання і потреби, адекватно оцінювати можливість їх реалізації, а також, до високого рівня невротичності і неаутентичності. Неясність внутрішніх психологічних меж, у свою чергу, породжує сплутаність зовнішніх психологічних меж, у результаті чого, не усвідомлюючи свої справжні потреби, співзалежна або контрзалежна особа стає нездатною адекватно пред'являти свої цінності партнерові і реалізовувати їх у взаєминах. На наш погляд, вагомою діагностичною ознакою вищезазначених феноменів є досить значна розбіжність у змістовному плані реального й ідеального образу себе і партнера. Причина значної розбіжності реального й ідеального образу партнера полягає у досвіді взаємодії дитини з першим об'єктом любові. Представники школи об'єктних стосунків вважають, що люди будують подружні або партнерські взаємини за зразком найперших взаємин, а саме взаємин із матір'ю. У ході формування зв'язку встановлюється внутрішній об'єкт як основа взаємодії із зовнішнім об'єктом, ставленням до себе і навколишнього світу. Як результат, вся сукупність минулого досвіду взаємодії із зовнішнім об'єктом на всіх стадіях розвитку виявляється інтерналізованою. Коли дитина, підліток або дорослий знайомляться з людьми, вони несвідомо очікують, що нинішні стосунки будуть схожі на звичні. Навіть якщо насправді подібності немає, суб'єкт

може вважати, що вона є, щоб утвердитися в думці, що новий досвід не відрізняється від колишнього і не вимагає змінювати стосунки із внутрішнім об'єктом. Тиск з боку нових здорових зовнішніх об'єктів, які бажають зберегти свою цілісність, перешкоджає цій тенденції. Таким чином, нові стосунки можуть надати можливість обом партнерам змінити свій внутрішній об'єктний світ. [9] Що стосується психологічних меж кожного із партнерів, очевидно, що в тривалих взаєминах наявні несвідомі конфлікти обох партнерів, які оживають і набувають боротьби за домінування у парі і конкуренції за пріоритетне задоволення потреб, інфантильних бажань, якщо помістити їх в контекст боротьби кожного партнера за психологічну самоідентифікацію [2]. При взаємодії людей один з одним їх психологічні території (або межі територій) перетинаються, можуть піддаватися окупації, поважатися, або обмежуватися. Так чи інакше, особистість із перевагою співзалежних моделей взаємодії буде прагнути якомога довше залишатися в симбіозі зі своїм партнером і "захопити" психологічну територію партнера,

порушуючи його особистісні межі. Особистість із перевагою контрзалежних моделей буде уникати близькості, безперечно необхідної партнерові і йому самому, постійно віддаляючись і оберігаючи свою автономію, проте страх бути покинутою і невизнаною змусить контрзалежну особистість зберігати стосунки. Проте створення тривалих близьких взаємин стає єдиною можливістю придбати зрілість і справжню психологічну автономність для обох партнерів. Як вже говорилося вище, в емпіричному дослідженні брали участь 20 пар, тривалість стосунків яких становить від 3 до 5 років. На підставі отриманих результатів за допомогою опитувальників Б. Уайнхольд і Дж. Уайнхольд на виявлення співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії доцільно із загальної кількості опитуваних виділити 2 підгрупи. Перша підгрупа опитуваних становить 85% (17 пар), у якій хоча б в одного з партнерів були виявлені контрзалежні або співзалежні моделі взаємодії. Друга підгрупа опитуваних становить 15% (3 пари), у якій у жодного із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі взаємодії не були виявлені.

Таблиця 1

Порівняння характеристик ідеального і реального образів себе і партнера в першій підгрупі за показниками методики ДМО Т. Лірі

Відмінність образів / Октанти	авторитарний	егоїстичний	агресивний	підозрілий	поступливий	залежний	доброзичливий	альтруїст
"Я р." та "Ід. Я" у ж.	22%	10%	28%	36%	14%	44%	2%	0%
"П.р." і "П. ід." у ж.	2%	9%	19%	21%	11%	33%	9%	12%
"Я р." та "Ід. Я" у м.	21%	17%	17%	48%	38%	23%	0%	21%
"П.р." і "П. Ід." у м.	14%	31%	21%	44%	13%	11%	3%	0%

Значною відмінністю, згідно зі структурою методики, можна вважати результат, який перевищує 20%. Аналізуючи отримані показники у першій підгрупі опитуваних (85%), ми бачимо, що середньостатистичні показники відмінностей між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" у жінок цієї групи суттєві за шкалами: авторитарність, агресивність, підозрілість і залежність. Середньостатистичні показники відмінностей між "Образом партнера" і "Ідеальним образом партнера" у жінок значущі по шкалах: підозрілість і залежність.

Для чоловіків середньостатистичні відмінності між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" відповідають октантам: авторитарність, підозрілість, поступли-

вість, залежність і альтруїстичність. Середньостатистичні показники відмінностей між "Чинном партнерки" і "Ідеальним чинном партнерки" у чоловіків значущі по шкалах: егоїстичності, агресивності, підозрілості.

Аналіз отриманих показників вказує на те, що у підгрупі, де хоча б в одного з партнерів були виявлені контрзалежні або співзалежні моделі взаємодії, відмінності між реальним і ідеальним образом себе і партнера істотні. Крім того, відмінності за октантом "Залежність" свідчать про збіг результатів, отриманих нами за допомогою опитувальників на виявлення співзалежних і контрзалежних моделей взаємодії Б. Уайнхольд і Дж. Уайнхольд.

Таблиця 2

Порівняння характеристик ідеального і реального образів себе і партнера у другій підгрупі за показниками методики ДМО Т. Лірі

Відмінність образів / Октанти	авторитарний	егоїстичний	агресивний	підозрілий	поступливий	залежний	доброзичливий	альтруїст
"Я р." та "Ід. Я" у ж.	4%	2%	6%	8%	2%	0%	8%	6%
"П.р." і "П. ід." у ж.	4%	0%	0%	4%	0%	2%	12%	4%
"Я р." та "Ід. Я" у м.	10%	19%	6%	11%	23%	7%	8%	2%
"П.р." і "П. ід." у м.	2%	6%	6%	21%	15%	14%	4%	8%

У другій підгрупі опитуваних (15%), де у жодного із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі

взаємодії не були виявлені, ми бачимо, що у жінок з середньостатистичним показником істотних відмін-

ностей між реальним і ідеальним образом себе і партнера не було виявлено. У чоловіків такі відмінності були виявлені лише між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" за шкалою "Підозрілість", а також між "Образом партнерки" і "Ідеальним образом партнерки" за шкалою "Підозрілість".

Таким чином, у результаті проведеного нами емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. 17 із 20 опитаних пар, тривалість відносин яких становить від 3 до 5 років, хоча б в одного з партнерів були виявлені контрзалежні або співзалежні моделі взаємодії. Згідно з цією ознакою, випробувані були позначені як перша підгрупа. У другій групі, що нараховує 3 пари опитуваних, у жодного із партнерів контрзалежні та спів залежні моделі взаємодії виявлені не були.

2. Недостатня диференціація Я партнерів і порушення психологічних меж особистості у співзалежних стосунках відображають істотні відмінності між ідеальним і реальним образами себе і партнера.

3. У першій групі опитаних (85%) ми бачимо, що середньостатистичні показники відмінностей між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" у жінок цієї групи суттєві за шкалами: авторитарність, агресивність, підозрілість і залежність. Середньостатистичні

показники відмінностей між "Образом партнера" і "Ідеальним образом партнера" у жінок значущі по шкалах: підозрілість і залежність.

4. Для чоловіків середньостатистичні відмінності між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" відповідають октантам: авторитарність, підозрілість, поступливість, залежність і альтруїстичність. Середньостатистичні показники відмінностей між "Чином партнерки" і "Ідеальним чином партнерки" у чоловіків значущі по шкалах: егоїстичності, агресивності, підозрілості. Що свідчить про недостатню диференціацію Я і сплутаності психологічних меж партнерів в співзалежних стосунках.

5. У другій підгрупі опитуваних (15%), де у жодного із партнерів контрзалежні та співзалежні моделі взаємодії не було виявлено, ми бачимо, що у жінок з середньостатистичними показниками істотних відмінностей між реальним і ідеальним образом себе і партнера не було виявлено. У чоловіків такі відмінності були виявлені лише між "Реальним образом Я" і "Ідеальним образом Я" за шкалою "Підозрілість", а також між "Образом партнерки" і "Ідеальним образом партнерки" за шкалою

"Підозрілість". Що свідчить про достатню міру диференціації Я партнерів і гармонійності партнерських взаємин.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айвазова А.Е. Психологические аспекты зависимости / А.Е. Айвазова. — СПб.: Издательство "Речь", 2003. — 120 с.

2. Бэйдер Э., Пирсон П. В поисках мифической пары : [учебное пособие] / Бэйдер Э., Пирсон П. / [пер. с англ. и ред. Н.А. Цветковой] : Второе издание стереотипное. — М.: НОУ ВПО Издательство Московского психолого-социального института, 2008. — 302 с.

3. Григор'єва О.В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості / Григор'єва О.В., Драпака А.В. // Медицинская психология, 2007. — №4.

4. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В. Емельянова. — СПб.: Речь, 2004. — 368 с.

5. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. [5-е изд., перераб. и доп.]. —

М.: ПЕР СЭ, 2009. — 352.

6. Москаленко В. Д. Когда любви слишком много: профилактика любовной зависимости / В.Д. Москаленко. — [3-е изд.] — М.: Психотерапия, 2010. — 224 с.

7. Уайнхольд Б. Бегство от близости / Уайнхольд Б., Уайнхольд Дж. — СПб.: Изд. гр. "Весь", 2011.

8. Уайнхольд Б. Освобождение от созависимости / Уайнхольд Б., Уайнхольд Дж. [Перевод с английского А.Г. Чеславской] — М.: Независимая фирма "Класс", 2002. — 224 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 103).

9. Шарфф Дэвид Э., Шарфф Джилл Сэвидж Психотерапия пар в теории объектных отношений / Шарфф Дэвид Э., Шарфф Джилл Сэвидж [перевод с англ.]. — М.: "Когито-Центр", 2008. — 384с.

Подано до редакції 30.01.13